

日本は世界有数の長寿国であるが、平均寿命と健康寿命（健康上の問題で生活が制限されない期間）との差は男性で約9年、女性で約13年もあり（平成25調査結果）、この差の期間は介護などの援助が必要である。健康寿命を延ばすことは個人の生活の質（QOL）を向上させると共に、医療や介護に係る費用の軽減にも繋がり、高齢化が前例のないスピードで進むわが国では健康寿命の延伸は極めて重要な課題である。栄養クリニックは、京都市と連携して骨の健康を中心として、高齢者を支援する事業を行っている。

#### ◆京都市老人福祉センター 骨密度測定会

本事業は、京都市社会福祉協議会と連携し、京都市内在住の50歳以上の方を対象として骨密度等を測定し、結果説明と食生活のアドバイスをを行い、骨粗鬆症予防等の啓発および高齢者の健康寿命の延伸を図ることを目的に実施した。

##### 【計画・決定】

実施にあたり、下記の通り行政担当者との打ち合わせを行った。

●**実施日**：平成29年4月10日（月）

●**場所**：社会福祉法人京都市社会福祉協議会 京都市長寿すこやかセンター

●**参加者**：京都市長寿すこやかセンター2名、栄養クリニック4名

●**内容**：平成29年度の実施内容（測定項目・実施内容の見直し等）についての打合せを行った。今年で5年目を迎えた「高齢者の骨を守るための栄養ケア対策」は、老人福祉センターの行事の中でも非常に関心の高い行事であるとのことをご意見を毎年いただいている。本年度は栄養クリニックの実施要員の減少のため、13施設で実施することで了承を得た。また設営の方法や備品の借用等の細かい内容については、実施施設ごとに調整を行うこと、同意が得られた方のデータを研究・発表に使用することについても、行政より承諾を得た。

##### 【実施】

●**場所**：京都市老人福祉センター13か所 詳細はp.71 参照

●**対象者**：京都市在住の50歳以上の参加申込者354名（募集は各センターにて実施）

●**実施内容**：アンケート調査、身長・体組成・握力・骨密度の測定、結果説明

●**測定方法・測定結果**：各施設に学生3名が同行し、測定を担当した。詳細は、研究報告（p.54）参照。

●**結果説明**：時間が限られているため、骨密度の測定結果を中心に結果説明を行った。また栄養クリニック作成の冊子「骨を元気にするレシピ集」「正しい運動・トレーニングのガイド」を用いて日常生活での改善ポイントについて提案した。



学生による測定会のサポートの様子

##### 【まとめ】

“健康寿命”や“骨密度”は多くの方にとって関心の高いテーマであり、冊子の配布は大変喜んでいただけた。また参加者から「年に一度の測定会が骨の健康を考える機会となっている」との感想をいただくことも多く、本事業に対する期待度が高いと感じた。その期待にお応えできるよう本事業を運営することは、栄養クリニックの存在を知っていただく機会としても重要だと再認識した。

今後も引き続き京都市民の健康寿命延伸に貢献するため、本年度の活動を振り返り、来年度の活動がさらに良いものとなるよう準備を進めていきたい。

（徳本美由紀）

## ◆西京健康ひろば 骨密度測定会

●日時：平成29年6月24日（土）14：00～16：30

●場所：京都市西京区区役所前 京都市西京文化会館  
ウエスティ1F

●主催：西京健康ひろば実行委員会

●対象者：西京区民18歳以上の申し込み者 40名

昨年に引き続き、骨密度測定器2台を持参し、イベン

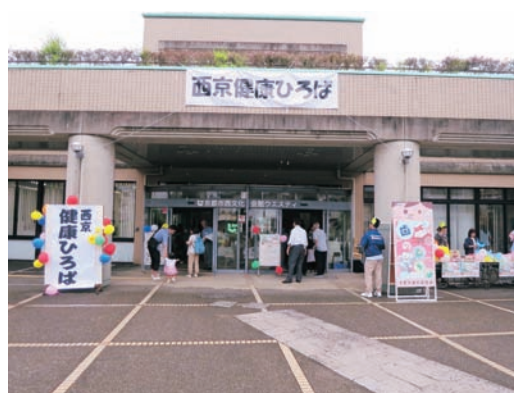
ト会場の健康相談・健康チェックコーナーでの「骨密度測定と結果説明」を行った。2名の学生が測定を行い、スムーズに対応することができた。栄養クリニック指導員1名が測定結果の説明を行い、栄養クリニック作成の冊子「骨を元気にするレシピ集」を使って簡単な食事アドバイスと運動の必要性を伝えた。

(木戸詔子)

## 西文化会館ウエスティ 施設配置図



健康長寿のまち・京都「いきい



身体や健康に関する？を！にしてみませんか？

# 西京健康ひろば

平成29年 6月24日(土) 午後2時～午後4時

会場 京都市西文化会館ウエスティ場 (西京区総合庁舎東側)

**歯のひろば**

- 歯の健診
- 歯の相談
- フッ化物塗布
- デンタルショー
- むし歯危険度チェック
- 歯周病・むし歯危険度チェック

午後2時50分からはじまるよ!

**健康相談・健康チェック**

- 薬の分包装による調剤体験
- 骨密度測定
- 皮下・体・内臓脂肪測定
- 血管年齢測定
- お薬・介護の相談
- 体力測定

**骨密度測定**を希望される方(対象者18歳以上)は、往復はがきに次の事項を明記し、お申し込みください。(多数の場合は抽選になります。)

**6月9日(金) 必着**

- 往信用おもて(あて先) 〒615-8225 京都市西京区上桂森下町25-1 西京区役所健康長寿推進課「健康ひろば」係
- 往信用うら(氏名、年齢、電話番号)
- 返信用おもて(郵便番号、住所、氏名)

**記入例**

往信用おもて(あて先)	往信用うら(氏名、年齢、電話番号)	返信用おもて(郵便番号、住所、氏名)
〒615-8225 京都市西京区上桂森下町25-1 西京区役所健康長寿推進課「健康ひろば」係	氏名(姓・名) 〇〇 〇〇 〇〇 年齢 〇歳 電話番号 〇〇-〇〇〇〇〇〇	〒615-8225 京都市西京区上桂森下町25-1 西京区役所健康長寿推進課「健康ひろば」係

**バルーンアート** もあります

**入場無料 来場者全員に粗品進呈!!**

**知って安心!! 歯と健康**

**竹エクササイズ**

食育展示、事業所の物品販売もやっています!

体感した方に足踏み竹を進呈!

主 催 西京健康ひろば実行委員会  
共 催 西京医師会、西京歯科医師会、西京薬剤師会、西京区地域介護予防推進センター、  
地域包括支援センター(西京・北部、桂川、西京・南部、南丹、境台)、  
西京区役所保健福祉センター  
協 力 西京保健協議会連合会、たんぽぽハウス、西山園製作所

お問合せ  
京都市西京区役所健康長寿推進課  
☎381-7643  
平成29年5月発行 京都市印刷物 第294127号 京都市